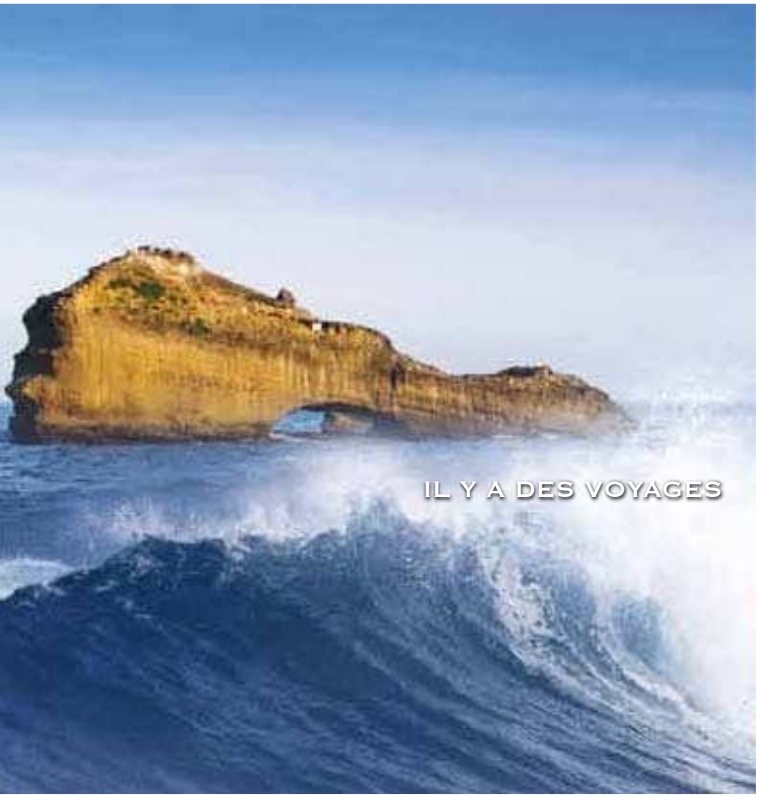
BIARRITZ

THALASSOTHÉRAPIE & SPA - 2013



SOFITEL
LUXURY HOTELS

Thalassa
SEA & SPA

www.thalassa.com

« *J'ai pour moi les vents, les astres et la mer.* » Devise de la ville de Biarritz

Sofitel Biarritz Le Miramar
Thalassa sea & spa

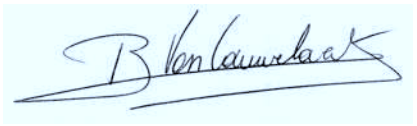
Posé sur le sable même d'une plage de Biarritz, notre hôtel est un navire lumineux, tourné vers l'océan et la Roche Percée.

Ici, entre ciel et océan, ville et montagne, nous avons imaginé pour vous une Thalasso des cinq sens, où la vitalité régénérante des actifs marins rencontre l'efficacité de rituels d'exception et la volupté de massages aux gestuelles divines.

Puisqu'un même mot désigne celui qui est accueilli et celui qui accueille : soyez notre hôte et nous serons heureux d'être les vôtres, de prendre soin de vous, le temps d'un séjour Thalasso cousu main.

En 2013, plus que jamais, nos nouveaux programmes de soins s'adaptent à votre rythme et à vos envies. Petite escale ou grandes vacances, matinée volée ou semaine échappée : vous décidez.

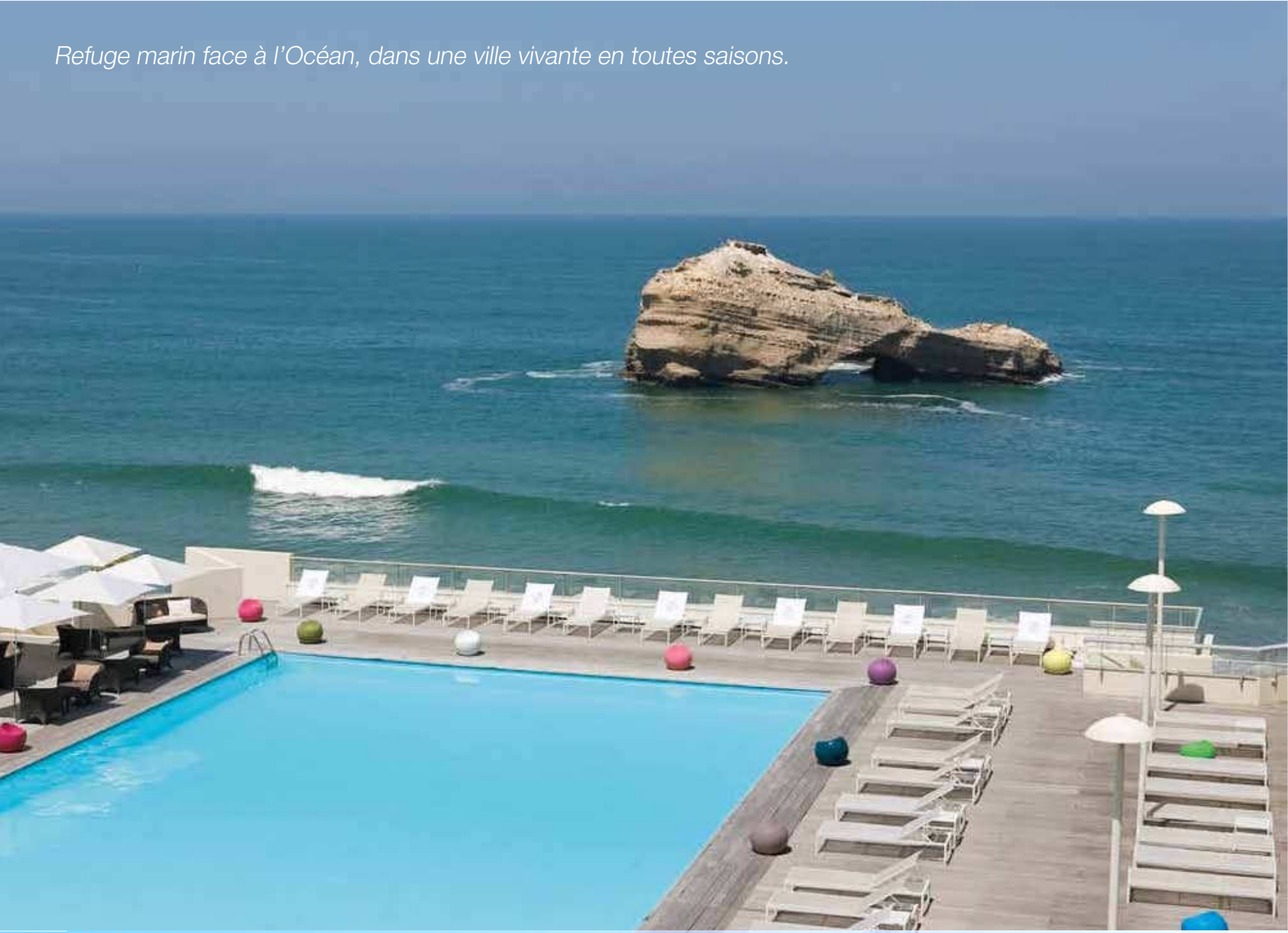
*Ongi Etorri**



Bart Van Cauwelaert
Directeur Général Sofitel Biarritz Le Miramar Thalassa sea & spa

* Bienvenue, en basque.

Refuge marin face à l'Océan, dans une ville vivante en toutes saisons.



Piscine extérieure chauffée toute l'année

Et si vous laissiez l'océan prendre soin de vous ?

Thalassa sea & spa : le début de l'histoire

Notre réseau est né d'une vision : celle de Louison Bobet. Ce champion de cyclisme découvre les bienfaits de l'eau de mer en 1961, après un accident. Il décide aussitôt de faire partager cette découverte et ouvre des instituts de thalasso sur la côte Atlantique. Entre santé et loisirs, évasion et bien-être, la thalassothérapie moderne était née.

Hôtel Sofitel Biarritz Le Miramar Thalassa sea & spa***** 6

Restaurants et bars 8

L'Institut de Biarritz 10

Espace Forme & Détente 12

Espace Thalasso et les programmes de soins 13

Les Parenthèses Mer : 6 jours et plus 14

Les Escales Thalasso : de 1 à 5 jours 24

Espace Beauté & Spa 26

Mes envies de : soins, beauté, sports et activités à la carte 30

Mes idées cadeaux 31

Les loisirs et les alentours 32

Préparer mon séjour 34

Nos engagements pour la Terre et la Mer 36

Les soins phare de la thalassothérapie 37

Une question, une info ? Appelez-nous au **05 59 41 30 01**
Retrouvez-nous sur **www.thalassa.com**

Jets sous-marins

Restaurant Côté déjeuner

Piscine de jets sous-marins

SOFITEL BIARRITZ LE MIRAMAR

Terrasse de la suite Prestige

Chambre avec vue sur l'océan

ÉLÉGANCE

Tout de matières nobles, un décor
raffiné aux tons doux de sable et de miel

COCON

Le confort ultime grâce au lit My Bed™,
exclusif à Sofitel

OXYGÈNE

A chaque chambre sa terrasse,
à chaque saison sa douceur

DÉLASSEMENT

La grande piscine extérieure d'eau de mer
est chauffée toute l'année

ÉVEIL

Une nurserie au calme
pour vos petits jusqu'à 9 mois

TEMPO

Des expositions,
des événements et des concerts

Sur l'une des plus belles plages de Biarritz, l'hôtel Sofitel Biarritz Le Miramar Thalassa sea & spa s'avance vers l'Atlantique.
Juste en face, la Roche Percée est battue par les vagues. A deux pas, le centre ville a un charme fou. Il vibre de cultures et de joie de vivre.

Les lignes modernes et lumineuses de l'hôtel abritent une atmosphère ouatée, hors du temps. Les chambres sont spacieuses, feutrées et lumineuses, équipées de technologies de pointe.

Ici, chaque journée vous ressource. Chaque nuit vous régénère.
Et nous, à chaque instant, nous prenons soin de vous et de votre bien-être.

RESTAURANTS ET BARS

LE B

UN CHEF

Auvergnat d'origine, biarrot d'adoption, Robert Job s'inspire des monts, mers et merveilles du terroir basque, pour une cuisine imaginative, gourmande et équilibrée.

DEUX CUISINES

Le menu Allégé Bien-être est un bel équilibre de style et de goût en 400 calories.
Le menu Marché du Jour est un instantané créatif, né du panier et de l'humeur du moment.

QUATRE ESPACES

Entre Bar et Terrasse, Côté déjeuner et Côté dîner, à chaque heure du jour sa lumière, son atmosphère et sa carte.

DESIGN
Côté déjeuner, les journées commencent en lumière et lignes contemporaines

AMBIANCE
Côté dîner, saveurs pointues, fauteuils profonds et lumières douces

SHAKER
Côté bar, les soirées s'allongent entre cocktails et jazz manouche

FARNIENTE
Côté terrasse, la gourmandise est à l'heure d'été, au bord de la piscine

CONTINU
En room-service, petits plats, caviar d'Aquitaine et délices basques jour et nuit

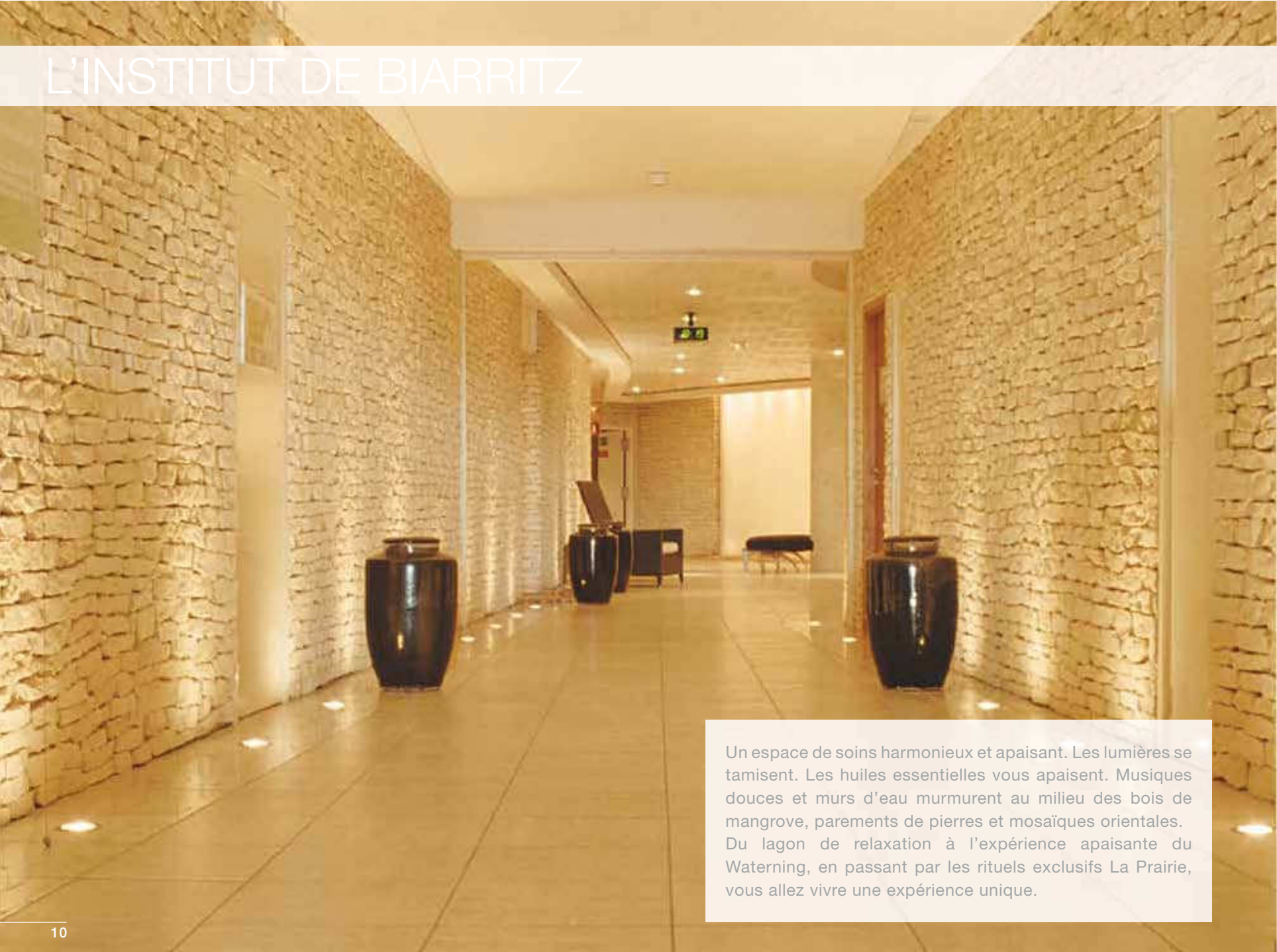
INITIATION
Chaque jour, le chef propose un cours de cuisine légère et inspirée

SOFITEL
LUXURY HOTELS

Cours de cuisine avec le chef

Côté bar

L'INSTITUT DE BIARRITZ



Un espace de soins harmonieux et apaisant. Les lumières se tamisent. Les huiles essentielles vous apaisent. Musiques douces et murs d'eau murmurent au milieu des bois de mangrove, parements de pierres et mosaïques orientales. Du lagon de relaxation à l'expérience apaisante du Watering, en passant par les rituels exclusifs La Prairie, vous allez vivre une expérience unique.

Pour prendre soin de vous, une équipe de 70 personnes : kinésithérapeutes, diététiciennes, esthéticiennes, coiffeuses, podologues, hydrothérapeutes, maîtres nageurs et coachs sportifs. Chacun dans notre domaine, nous prônons l'excellence. Nous choisissons chaque mot et chaque geste pour vous entourer de douceur et d'attention.

Espace Forme & Détente 12

Deux piscines d'eau de mer, une salle de fitness, un grand hammam oriental et plus encore.
Accès libre pendant vos demi-journées de soins, et toute la journée pour tous les clients de l'hôtel.
Cours à la carte

Espace Thalasso et les programmes de soins 13

Selon votre rythme et vos envies, découvrez les bienfaits durables de l'eau de mer et des actifs marins.
Forfaits de 1 à 6 jours et plus

Espace Beauté & Spa 26

Modelages relaxants et soins de beauté signés La Prairie, Decléor, Aquascience ou Furterer.
Soins et rituels à la carte

Une question, une info ? Appelez-nous au **05 59 41 30 01**
Retrouvez-nous sur **www.thalassa.com**

Parcours marin

Soins capillaires de l'Espace Beauté

La salle de fitness de l'Espace Forme et Détente

ESPACE FORME & DÉTENTE

La grande piscine extérieure

Le parcours marin

La salle de fitness et ses équipements de pointe

Se tonifier. Se délasser. Exercer son souffle, sa souplesse et sa concentration. Ou tout simplement contempler l'horizon, un jus de fruits frais à la main… Entre intérieur et extérieur, nous avons créé cet espace calme et lumineux pour décupler l'effet de vos soins.

La grande piscine extérieure d'eau de mer chauffée

Nagez toute l'année sans quitter des yeux les vagues de l'océan.

Le parcours marin intérieur

Un bassin d'eau de mer chauffée, où jets ciblés, couloir dynamique, cols de cygne et bain bouillonnant font un parcours tonique, entre deux cours d'aquagym.

Le hammam

Sous les voûtes parées de fines mosaïques, la vapeur chaude à l'eucalyptus prépare votre peau avant les soins. Pourquoi ne pas voyager le temps d'un rituel de gommage et modelage à l'orientale ?

La salle de fitness et les activités sportives

Cardio-training face à l'océan, coaching individuel ou pilates en petit groupe ? Les appareils de fitness et les programmes de cours s'adaptent à tous les âges et toutes les énergies.

L'instant T et la salle de repos

Lumière et sérénité face à l'horizon Atlantique. Au bar L'instant T, les infusions végétales côtoient des jus de légumes et de fruits pressés à la minute.

L'espace forme et détente est en accès libre pendant vos demi-journées de soins et toute la journée, pour tous les clients de l'hôtel. Activités sportives et coaching individuel en supplément : n'hésitez pas à nous consulter.

Qu'est-ce que la thalassothérapie ?

Quelques jours ou quelques heures, prenez le temps d'une pause selon votre rythme, vos besoins et vos envies. Oubliez le quotidien. La mer prend soin de vous, de votre corps et de votre esprit.

- **Les vertus de l'eau de mer :** c'est l'ingrédient principal des soins thalasso. Dans une eau de mer chauffée à 33°C, les pores de la peau se dilatent. Ils absorbent directement les minéraux et les oligo-éléments dont elle est chargée.
  Enfin, dans l'eau de mer, votre corps est 10 fois plus léger : les conditions sont idéales pour vous assouplir ou vous muscler en douceur.
- **Les algues :** relaxantes, détoxifiantes ou raffermissantes, elles ont des vertus précieuses car elles synthétisent une très grande quantité d'oligo-éléments.
- **L'air marin et les embruns :** au bord de l'océan, à quelques pas de l'eau, vous respirez un air chargé en ions négatifs. Cet air vous purifie et vous régénère.
- **Des résultats :** un jour suffit pour se relaxer. Dès six jours, votre programme de soins a des effets durables : revitaliser et reminéraliser l'organisme, drainer et stimuler la circulation, tonifier et raffermir les tissus, détendre les muscles et soulager les articulations.

Nos **nouveaux** programmes de soins :

- **Les Parenthèses Mer :** 6 jours et plus pour des bienfaits durables.
  Programmes Signatures : Sublim'Éclat Beauté, Prestige et Liberté
  Programmes Parenthèses : Forme & Bien-être, Bien-être à la carte, Ma Bulle Thalassa, Maman & Bébé, Capital Minceur, Capital Santé, Les séjours des accompagnants
- **Les Escales Thalassa :** de 1 à 5 jours pour faire une pause.
  Les Escales modulables de 1 à 5 jours
  Les Escales 3 ou 4 jours

Quatre pavillons élégants et intimistes : Emeraude, Azur, Argent et Opale. Chacun est un voyage à part entière, dédié aux bienfaits d'une thalasso des 5 sens.

Entrée du pavillon Emeraude

Massage du corps

Avec le laboratoire suisse La Prairie, nous avons imaginé six jours de soins pour illuminer votre teint et rendre à votre peau sa fermeté et sa jeunesse. Grâce à la thalasso et aux modelages, l'effet des soins de beauté est démultiplié. Vous êtes reposée, relaxée et radieuse.

Programme Signature

SUBLIM'ÉCLAT BEAUTÉ ET DÉTENTE

Avec La Prairie, jouvence et lumière pour votre peau

Chaque jour, vous découvrez :
1h30 de soins de beauté et de modelage, 1 soin thalasso (15 à 30 minutes).

Nous vous préparons, pour 6 jours, un programme de 24 soins :

- Le 1er jour : Nettoyer la peau en profondeur
  Gommage corporel sous affusion
  Modelage sur mesure Decléor suivi d'un Soin Cellulaire Hydratant La Prairie
- Le 2e jour : Régénérer l'épiderme
  Douche sous-marine, Modelage sur mesure Decléor suivi d'un Soin Biologie Marine La Prairie
- Le 3e jour : Se relaxer et illuminer le regard
  Hydromassage allongé relaxant
  Aromassage Decléor suivi d'un Soin Beauty Express du Regard La Prairie
- Le 4e jour : Stimuler et raffermir
  Douche à pomme, Soin Caviar visage ou corps La Prairie
- Le 5e jour : Détendre le corps et l'esprit
  Lagon de relaxation, Réflexologie plantaire suivie d'un soin visage d'hydratation intense La Prairie
- Le 6e jour : Retrouver une peau lisse
  Enveloppement hydratant, soin visage Radiance Or Pur La Prairie suivi d'un brushing

LES + THALASSA BIARRITZ
Faites le plein de vitamines
Savourez un cocktail vitaminé à la fin de chaque rituel.

A partir de 2121 € par personne, pour 6 jours de soins / 6 nuits en demi-pension et chambre double.
Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Une semaine pour se sentir unique au monde, choyé et dorloté. Les soins thalasso vous revitalisent. Les modelages et les massages vous relaxent profondément. Et votre peau retrouve son éclat grâce aux soins de beauté.

Programme Signature

PRESTIGE ET LIBERTÉ

Cocooning sur mesure

Créez votre programme selon vos désirs et vos envies.

Vous choisissez librement 4 soins par jour, soit 24 soins pour 6 jours :

- 12 soins thalasso individuels au choix (2 par jour)
- 6 modelages ou massages (1 heure par jour) :
  Les modelages : pierres chaudes, réflexologie plantaire ou modelages Decléor
  Les massages de nos kinésithérapeutes : waterning, drainage lymphatique, massage thaïlandais etc.
- 6 soins de beauté d'exception (1 heure par jour) :
  Des soins du corps Decléor, Ericson ou Aquascience
  Des soins du visage signés La Prairie
  Les mises en beauté : manucure, pédicure ou soin du cheveu

Mode d'emploi :
Pour préparer et réserver votre planning personnalisé, téléphonez-nous 10 jours avant votre arrivée.

LES + THALASSA BIARRITZ
En accès libre
Ce programme vous donne accès librement à toutes les séances toniques ou relaxantes en bassin d'eau de mer chauffée.

A partir de 2841 € par personne, pour 6 jours / 24 soins / 6 nuits en demi-pension et chambre double.
Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

LES PARENTHÈSES MER I 6 JOURS ET PLUS

Jets sous-marins en bassin d'eau de mer chauffée

Laissez-vous faire... la mer prend soin de vous. L'esprit de plus en plus léger. Le corps de plus en plus vivant. Vous êtes infiniment reposé, durablement régénéré.

FORME & BIEN-ÊTRE

Aux sources de l'énergie vitale

Nous vous préparons un programme de 4 soins par jour, soit 24 soins pour 6 jours.
Vous avez le choix entre deux orientations **: ZEN ou VITALITÉ, c'est vous qui décidez.**

Programme commun

- 12 soins thalasso individuels, dont 2 douches sous-marines
- 3 enveloppements d'algues
- 3 modelages relaxants ou sous affusion (30 min)

Orientation ZEN

- 3 séances de Lagon de relaxation* pour lâcher prise et effacer le stress
- 3 séances d'aquastretching pour lutter contre la fatigue et les tensions musculaires

ou

Orientation VITALITÉ

- 3 séances de jets sous-marins pour drainer et stimuler la circulation
- 3 séances d'aquatonique pour retrouver dynamisme et tonicité

LES + THALASSA BIARRITZ

***Le lagon de relaxation**

Un espace bien-être unique. Vous flottez en apesanteur sur l'eau hyper-saline et la voix du thérapeute vous guide sous les voûtes étoilées.

A partir de 1581 € par personne, pour 6 jours / 24 soins / 6 nuits en demi-pension et chambre double.

Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Prenez votre vitalité en main.

BIEN-ÊTRE À LA CARTE

Liberté, beauté, sérénité…

Ce programme est le vôtre. Vous le composez selon vos désirs et vos besoins.

Vous choisissez librement 4 soins par jour, soit 24 soins pour 6 jours, parmi :

- Jets sous-marins
- Tous les soins de thalasso individuels
- Soins exclusifs Biarritz : Enveloppement Zénitude, Lagon de relaxation, Bain évanescence et Hydromassage
- Enveloppements d'algues
- Modelage relaxant ou sous affusion (30 min)
- Gommage sous affusion
- Soins de beauté (30 min) parmi :
  - Soins du corps Decléor ou Aquascience
  - Soins du visage Aquascience

Mode d'emploi :
Pour préparer et réserver votre planning personnalisé, transmettez-nous votre programme 10 jours avant votre arrivée.

Modelage sous affusion

LES + THALASSA BIARRITZ

Et si vous demandiez un traitement de faveur ?

En supplément, pour ce programme, vous pouvez demander un thérapeute attitré, qui vous accompagne tout au long de votre séjour.

A partir de 2301 € par personne, pour 6 jours / 24 soins / 6 nuits en demi-pension et chambre double.
Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Bain hydromassant

Une bulle de bien-être à l'abri du monde… Priorité aux soins relaxants, aux modelages et aux enveloppements. Entre les mains des hydrothérapeutes et des masseurs-kinésithérapeutes, vous lâchez prise, petit à petit.

MA BULLE THALASSA

Le meilleur des massages et des soins marins

Nous vous préparons un programme de 4 soins par jour,
soit 24 soins pour 6 jours :

12 soins thalasso individuels (2 par jour) dont :
- 1 gommage sous affusion pour préparer votre peau en début de séjour
- 3 douches sous-marines pour une relaxation musculaire profonde

6 modelages ou massages (1 heure par jour) soit :
- 3 modelages énergisants ou relaxants
- 3 massages de nos kinésithérapeutes : watering, drainage lymphatique, massage sensoriel...

6 enveloppements d'algues (1 par jour) vitalisants, réfrigérants, hydratants ou détoxifiants

LES + THALASSA BIARRITZ
En privé
Ce programme est exclusivement composé de soins individuels.

A partir de 2001 € par personne, pour 6 jours / 24 soins / 6 nuits en demi-pension et chambre double.
Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Entre 3 et 8 mois après votre accouchement, il est temps de prendre à nouveau soin de vous. C'est une pause nécessaire pour renforcer votre sangle abdominale, tonifier votre corps et le recharger en énergie. Nous avons prévu tous les équipements nécessaires pour accueillir votre enfant. Pendant vos soins, nos puéricultrices prennent soin de lui à la nurserie. Et vous partagez en famille les moments doux des séances d'éveil.

MAMAN & BÉBÉ

Récupérer en douceur et retrouver l'harmonie

Nous vous préparons un programme de 4 soins par jour, soit 24 soins pour 6 jours :

1 consultation avec notre diététicienne

12 soins thalasso (2 par jour) :
- 6 soins thalasso individuels
- 3 séances d'aquatonique
- 3 séances de jets sous-marins

3 enveloppements d'algues raffermissants

4 soins de détente et de beauté :
- 1 gommage corporel
- 2 massages avec nos kinésithérapeutes (30 min)
- 1 soin du visage Souffle de vitalité

4 soins bébé :
- 1 atelier massage avec un kinésithérapeute
- 3 bains maman-bébé

A partir de 1941 € par personne, pour 6 jours / 24 soins / 6 nuits en demi-pension et chambre double.

Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

LES + THALASSA BIARRITZ

Souvenirs de famille

Le papa est le bienvenu aux soins bébé et nous vous offrons un album numérique de photos souvenirs.

Amorcer une perte de poids. Réapprendre les bons réflexes. Se réconcilier avec son corps ou avec son jean fétiche. Toutes les envies, tous les besoins de minceur ne sont pas les mêmes. Désormais, notre programme minceur est décliné en trois orientations pour des objectifs spécifiques : D-Stock, Silhouette ou Cap Femina.

CAPITAL MINCEUR

A chacun son équilibre

Un accompagnement personnalisé : Des cuisines aux cabines de soins, en passant par la salle de fitness et le bureau de notre diététicienne, nos experts vous aident à atteindre vos objectifs.
Vos repas sont légers et savoureux, nés d'une diététique du bon sens et du plaisir.
Votre programme de soins et d'activités physiques est entièrement personnalisé, en fonction de l'orientation choisie. Enfin, grâce aux Rendez-vous Equilibre, vous mettez au point une stratégie sur la durée, en accord avec vos besoins et vos rythmes.

Pour 6 jours, nous vous préparons un programme de 24 soins ciblés et 3 rendez-vous Équilibre.

- 2 consultations avec notre diététicienne
- 1 bilan sportif avec un coach
- 1 gommage du corps
- 3 soins du corps amincissants ou raffermissants Ericson
- 3 enveloppements drainants ou détoxifiants
- 11 soins thalasso individuels et enveloppements, ciblés selon l'orientation choisie
- 6 activités physiques, douces ou toniques, adaptées à vos besoins

LES + THALASSA BIARRITZ

Le suivi

Après votre séjour, notre diététicienne reprendra contact avec vous si vous le souhaitez, pour vous accompagner dans une démarche durable.

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Coaching minceur

Activité physique

Bien-être & équilibre

Orientation D-STOCK

Amorcer une perte de poids et retrouver un équilibre durable

Avec un accompagnement personnalisé, non seulement vous pourrez initier votre perte de poids, mais vous repartirez avec des outils et des conseils sur mesure pour un équilibre durable.

En complément des soins détoxifiants et amincissants, les Rendez-vous Équilibre sont essentiels pour reprendre les bons réflexes. Et les séances d'activités toniques vous aident à retrouver la forme dans des conditions idéales.

A partir de 2217 € par personne, 24 soins et 3 Rendez-vous Équilibre, pour 6 jours / 6 nuits en pension complète et chambre double.

Chaque jour, au restaurant LE B, un nouveau menu Allégé Bien-Être, créatif et savoureux.

Orientation SILHOUETTE

Raffermir, sculpter et tonifier

Nous choisissons pour vous des soins raffermissants et lissants, pour redessiner votre ligne selon vos désirs, lutter contre la cellulite, et redonner à votre peau son élasticité.

Les coachs et la diététicienne vous conseillent afin de cibler les parties de votre corps que vous désirez affiner.

A partir de 1881 € par personne, 24 soins et 3 Rendez-vous Équilibre, pour 6 jours / 6 nuits en demi-pension et chambre double.

La pension complète est recommandée. Découvrez nos menus Allégé Bien-Être.

Orientation CAP FEMINA

Vivre en douceur la transition de la ménopause

Et si vous preniez un peu de temps pour vous ? Pour passer le cap de la ménopause, vous devez vous réapproprier ce corps qui vous déboussole.

Les soins thalasso et les activités physiques douces vous aident à lutter contre la rétention d'eau, à préserver votre masse osseuse et votre tonicité. Enfin, notre diététicienne vous accompagne, pour adapter vos habitudes alimentaires et retrouver l'équilibre.

A partir de 1881 € par personne, 24 soins et 3 Rendez-vous Équilibre, pour 6 jours / 6 nuits en demi-pension et chambre double.

La pension complète est recommandée. Découvrez nos menus Allégé Bien-Être.

Massage du dos

Fatigue, rhumatismes, douleurs articulaires et musculaires... Nos masseurs-kinésithérapeutes sont à l'écoute de votre corps. Vous apprenez de nouvelles techniques et postures. Vous devenez acteur de votre mieux-être. Des soins thalasso ciblés complètent l'expertise du geste pour vous soulager durablement.

CAPITAL SANTÉ

L'expertise kiné au service de votre corps

Nous vous préparons un programme de 4 soins et activités par jour.
Choisissez simplement entre deux orientations : **DOS ou SOUPLESSE ET ARTICULATIONS.**

Programme commun : 14 séances personnalisées avec nos masseurs-kinésithérapeutes

- 1 consultation avec un masseur-kinésithérapeute
- 7 activités en petit groupe, orientées DOS ou SOUPLESSE ET ARTICULATIONS, parmi : rééducation en bassin d'eau de mer chauffée, réharmonisation douce (travail de la posture), jets sous-marins
- 6 massages kiné (30 min par séance).

Orientation DOS : 10 soins thalasso et enveloppements pour relaxer vos muscles, soit :

- 3 enveloppements d'algues reminéralisants, 1 hydrojet, 3 douches sous-marines, 2 hydromassages allongé, 1 bain microbulles.

Orientation SOUPLESSE ET ARTICULATIONS : 10 soins thalasso et enveloppements pour délier et soulager, soit :

- 6 enveloppements boue marine, 2 douches sous-marines, 1 bain hydromassant, 1 affusion.

LES + THALASSA BIARRITZ

Les spécialistes

Notre équipe compte 9 masseurs-kinésithérapeutes, pour un large éventail d'expertises.

A partir de 1941 € par personne, pour 6 jours / 24 soins / 6 nuits en demi-pension et chambre double.

Pour plus de détails, tableau des soins et lexique à la fin de cette brochure. Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Et si c'était l'occasion, à votre tour, de découvrir la thalassothérapie ? Ado, mari, épouse, parent, ami ou compagnon : nous avons créé ces programmes spécialement pour vous. Quelques soins seulement, comme une initiation, le temps de prendre goût aux bienfaits de la mer…

LA SEMAINE ACCOMPAGNANT DÉCOUVERTE

Pour toute personne accompagnant un client en séjour Parenthèse Mer

Nous vous préparons un programme de 9 soins pour 6 jours, parmi :

- Soins thalasso individuels
- Enveloppements d'algues

Supplément de 330 € par personne pour 9 soins sur 6 jours. Tarif réservé à l'accompagnant d'un curiste, hors hébergement et restauration.

LA SEMAINE ACCOMPAGNANT ADO

à partir de 14 ans

Aujourd'hui, on découvre de plus en plus tôt le plaisir de prendre soin de soi. Relaxants ou toniques, certains soins thalasso sont adaptés à tous les âges…

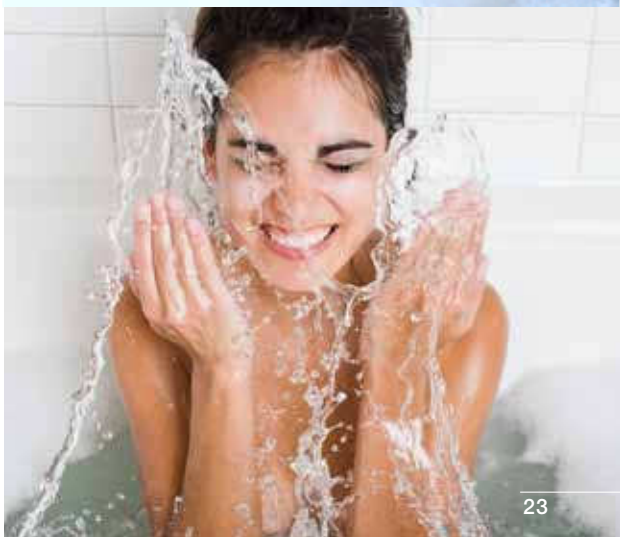
Nous vous préparons un programme de 15 soins en 5 jours, soit :

- 5 soins thalasso individuels parmi : bain multi-jets, bain microbulles, douche à affusion ou hydrojambes
- 5 hydrojets
- 5 séances en bassin d'eau de mer chauffée parmi : aquastretching ou aquatonique

Supplément de 475 € par adolescent pour 15 soins sur 5 jours. Tarif réservé à un adolescent de 14 à 18 ans accompagnant un curiste, hors hébergement et restauration.

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Jets sous-marins



LES ESCALES MODULABLES | 1 À 5 JOURS

De 1 à 5 jours de soins, nous vous préparons un programme idéal pour explorer la thalasso ou les modelages relaxants.

Escale **Vitalité**

Chaque jour, 2 soins thalasso individuels et 1 séance tonique ou relaxante en piscine d'eau de mer chauffée.

A partir de 195 € par jour et par personne, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner, en chambre double.

Escale **Marine**

Chaque jour, 3 soins thalasso individuels.

A partir de 210 € par jour et par personne, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner, en chambre double.

Escale **Zen**

Chaque jour, 2 soins de thalasso individuels et 1 modelage ou massage de 30 minutes.

A partir de 250 € par jour et par personne, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner, en chambre double.

Escale **Sea & Spa**

Vous préparez vous-même votre programme, en choisissant pour chaque jour 2 soins thalasso individuels et 1 soin spa privilège d'une heure parmi :
Rituels Aquascience visage ou corps
Modelages : Rituel Île Rouge, Aromassage ou Réflexologie
Et vous accédez librement à toutes les séances toniques ou relaxantes en piscine d'eau de mer chauffée.

A partir de 295 € par jour et par personne, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner, en chambre double.

LES + THALASSA BIARRITZ

Les saisons

Nous adaptons votre programme aux besoins saisonniers de votre organisme. Fraîcheur et hydratation du printemps à l'été. Cocoon et vitalité de l'automne à l'hiver.

Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Pas tout à fait des vacances, mais beaucoup mieux qu'un week-end... 3 jours, c'est la durée idéale pour lâcher prise. Pour chacune de ces journées, nous vous préparons un programme au masculin ou au féminin.

Escale **Ce que veulent les hommes**

Nous vous préparons un programme de 3 soins par jour, soit 12 soins en 4 jours :
1 soin tonique de thalasso individuel,
1 soin spa Opti'Man d'1 heure parmi : soins du visage et du corps Aquascience et modelages Decléor,
1 séance sportive en piscine ou en salle, à choisir parmi : jets sous-marins, lagon de relaxation, aquagym, aquatonique, renforcement musculaire.

A partir de 1 053 € par personne pour 4 jours/ 12 soins / 3 nuits en demi-pension et chambre double.

Escale **On part entre filles**

Vos programmes de soins sont synchronisés pour vous permettre de partager le plus de moments ensemble.
Chaque jour, pendant trois jours :
1 séance tonique ou relaxante en piscine d'eau de mer chauffée,
1 soin thalasso individuel,
1 soin spa duo de 25 minutes (soin du visage Souffle de vitalité ou modelage Decléor sur mesure),
1 pause cocktail vitaminé ensemble,
Pendant votre séjour, 1h de visite guidée de la ville de Biarritz avec chauffeur.

A partir de 933 € par personne pour 3 jours/ 9 soins et 1 excursion / 3 nuits en demi-pension et chambre double.
Transfert depuis la gare de Biarritz La Négresse ou depuis l'aéroport de Biarritz inclus.

Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Soin du visage et du corps Aquascience

Pause cocktail vitaminé

ESPACE BEAUTÉ & SPA

A quelques pas des pavillons de thalasso, l'institut Thalassa sea & spa de Biarritz abrite un espace dédié au bien-être et à la beauté.
Massages et modelages, rituels relaxants et tonifiants, soins experts de la peau, mais aussi pédicure professionnelle, coiffure ou beauté des mains... Tous les soins sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre séjour.

NOS PARTENAIRES BEAUTÉ : DES MARQUES D'EXCELLENCE.

LA PRAIRIE est l'expert de l'anti-âge. Le laboratoire suisse fonde sa notoriété sur des formules innovantes et visiblement performantes.

AQUASCIENCE est la marque cosmétique de Thalassa sea & spa. Elle apporte à votre peau fermeté, hydratation et vitalité, grâce aux vertus de l'eau de source marine et des algues, concentrées en oligo-éléments.

ERICSON est le spécialiste de la minceur. Drainer, déstocker, brûler les graisses… Les résultats sont visibles en quelques séances.

DECLÉOR est la référence internationale de l'aromathérapie. Les soins aux huiles essentielles démultiplient l'action de nos modelages.

RENÉ FURTERER est le spécialiste du cuir chevelu. Il propose des rituels de beauté adaptés aux besoins spécifiques de chacun. Notre institut du cheveu vous attend pour un diagnostic personnalisé.

Modelage avec pierres chaudes

Une question, une info ? Appelez-nous au **05 59 41 30 01**
Retrouvez-nous sur **www.thalassa.com**

EXTRAITS DE NOTRE CARTE DE SOINS

Soin hydratant

Notre carte vous propose de nombreux soins du visage et du corps, massages et modelages. Ces pages vous en dévoilent quelques extraits.

Le visage

Soin Raffermissant Caviar par La Prairie — **90 min**

Un soin d'une concentration extrême d'Extraits de Caviar, d'AHA et de protéines marines. Il raffermit instantanément la peau. Le teint devient lumineux et éclatant.

Source d'Eclat par Aquascience — **60 min**

Ce soin oxygène et illumine votre visage, pour un véritable coup d'éclat. Gommage, modelage et masque aux actifs hydratants et stimulants. Idéal pour les peaux déshydratées.

Le corps

Rituel «Ile Rouge» par Decléor — **60 min**

Rituel à forte dimension sensorielle. Exfoliation aromatique avec des graines de fruits et des épices de Madagascar, complétée par un modelage avec des gestes enveloppants.

Bien-être du Dos par Aquascience — **60 min**

Gommage aux agrumes, modelage relaxant réalisé avec un baume chauffant, masque chaud aux algues et argile. Idéal pour dénouer les tensions.

Les modelages et massages

Evasion Madagascar par Decléor — **60 min**

Modelage complet du corps pour réénergiser et apaiser l'esprit. Voyage sensoriel en hommage à l'île de Madagascar, ce soin célèbre la beauté de l'île, dans chacun de ses gestes et senteurs.

Massage sensoriel — **60 min**

Massage de l'ensemble du corps sur un rythme lent et profond, pour un relâchement musculaire et une réelle détente.

Les rituels & les soins exclusifs

Watering EXCLUSIVITÉ THALASSA BIARRITZ — **60 min**

Soin exclusif associant techniques de relaxation, de pressions douces et d'étirements en piscine d'eau de mer chauffée, avec un masseur-kinésithérapeute. Le corps s'abandonne et les tensions se relâchent totalement. Le bercement régulier et continu du corps au contact de l'eau de mer favorise également le « lâcher prise ».

Hydromassage allongé — **15 min**

Hydromassage des jambes et du dos avec un jet d'eau de mer chaude à pression variable dirigé par l'hydrothérapeute, pour soulager les tensions du dos et améliorer la circulation.

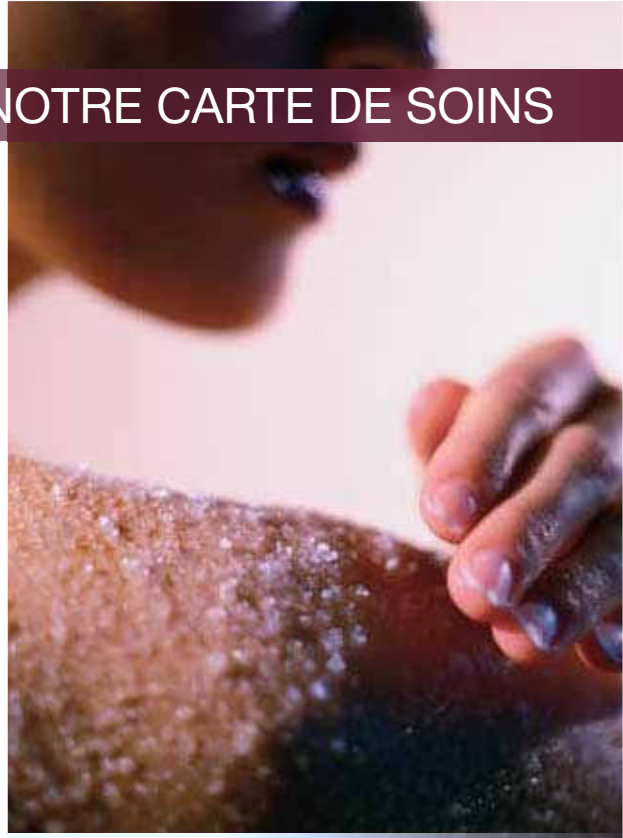
Enveloppement Zénitude EXCLUSIVITÉ THALASSA BIARRITZ — **30 min**

Enveloppement chaud hydratant, subtilement parfumé aux essences d'agrumes, associé à un modelage relaxant du visage suivi d'un masque rafraîchissant et d'un modelage des pieds.

Bain multi-jets évanescence EXCLUSIVITÉ THALASSA BIARRITZ — **30 min**

Moment de détente et d'évasion. Hydromassage de l'ensemble du corps réalisé en bain d'eau de mer parfumé, associé à un modelage relaxant des épaules, de la nuque et du cuir chevelu. Idéal pour se ressourcer et décontracter les muscles.

Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. N'hésitez pas à nous contacter au **05 59 41 30 01** pour en savoir plus. Et surtout, pensez à réserver pour choisir sans contrainte.



Gommage

Modelage du dos

MES ENVIES DE...

Beauté, sport, détente, activités, massages… Et si vous écoutiez vos envies ?
En complément d'un programme de soins ou simplement à la carte, quelques petits plaisirs et autres jolis moments à déguster.

MES ENVIES DE JEUNESSE

- 1 soin du visage La Prairie (1 heure 30)
- 2 soins d'hydratation intense La Prairie (2x45 minutes)

325 €

MES ENVIES DE BEAUTÉ

- 1 soin du visage Aquascience (1 heure)
- 1 soin du cheveu René Furterer (45 minutes)
- 1 brushing

195 €

MES ENVIES DE DÉTENTE

- 1 soin du visage La Prairie (1 heure)
- 1 modelage sur mesure Decléor (30 minutes)

195 €

MES ENVIES DE COACHING SPORTIF

- Forfait de 3 séances individuelles de coaching (45 minutes par séance)

195 €

MES ENVIES DE MASSAGES

- 1 massage d'1 heure
- 1 massage de 30 minutes réalisé par nos masseurs-kinésithérapeutes

Au choix :
drainage lymphatique, watering, massage thaï, sensoriel, plantaire, détente ou crânien.

195 €

MES ENVIES D'APRÈS-GOLF

- 1 lagon de relaxation
- 1 massage de récupération musculaire avec un kinésithérapeute (30 minutes)

95 €

Pour en savoir plus sur les superbes parcours à proximité et leurs tarifs, n'hésitez pas à nous consulter.

Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Mieux qu'un cadeau : un début de voyage…

Le Bon Cad'eau

Faites découvrir tout un monde de bien-être à vos proches.
Choisissez le montant ou le programme de soins...
Pour le Sofitel Biarritz Le Miramar, **réservation au 05 59 41 30 01**

aquaSCIENCE

Aquascience, la marque cosmétique de Thalassa sea & spa, est élaborée à partir d'actifs marins 100% naturels et sans paraben. L'Eau de source marine, composante majeure de la gamme, agit sur les fonctions essentielles du métabolisme de la peau (hydratation, élasticité et fermeté).

A offrir ou à s'offrir

pour prolonger l'effet d'une thalasso en bord de mer...

Dans les boutiques de tous nos instituts ou sur **www.boutique-thalassa.com**
Par téléphone : **n° Vert : 0 805 630 298** (appel gratuit depuis un numéro fixe)
ou **+33 (0) 1 41 51 54 22** (du lundi au vendredi de 8 h à 19 h).

LES LOISIRS ET LES ALENTOURS DE BIARRITZ

Les surfeurs de Biarritz

Maison basque

Biarritz est une ville aux mille vies, une ville d'histoire et d'avenir, d'artistes et de sportifs, de nature et de culture, de belles boutiques et de grands musées. Demandez conseil à Claude Faccio, notre chef-concierge aux clés d'or. Il vous dévoilera ses coins cachés, ses adresses confidentielles et ses plus belles balades.

Au programme du Sofitel Biarritz Le Miramar Thalassa sea & spa, tous les vendredis, soirée Jazz'O Miramar au bar. Et toute l'année, des expositions, des événements et des semaines à thème : sophrologie, atelier massage, cours de cuisine… (plus de détails dans le Cahier Pratique).

Mer ou montagne ? Vous êtes au Pays Basque, entre Pyrénées et Atlantique, France et Espagne, Bayonne et Bilbao, terroir et patrimoine, citadelles et ports de pêche…

Ballets ou bodegas ? Nos rues résonnent encore des bals de l'Impératrice Eugénie. Architecture, ballets, cinémas, arts plastiques, nuits festives, tables créatives… Les cultures vibrent et se mélangent.

Surf ou golf ? Pour les golfeurs, un choix exceptionnel de parcours et un climat si doux qu'on y joue toute l'année. Quant aux surfeurs, ils viennent du monde entier chercher les vagues de la Grande Plage. Et bien sûr, il y a encore le rugby, l'équitation, le polo, le tennis ou la pelote basque…

Calendrier Toute l'année, des festivals, des événements et des rendez-vous sportifs.

❙ Printemps	Fêtes Musicales de Biarritz
❙ Eté	Coupe Miramar, compétition historique de Polo remise au goût du jour
	BIG, Biarritz International Groove Festival
	Le Gant d'Or, compétition de Cesta Punta
	Biarritz Cup, compétition internationale de golf
	Open GDF-SUEZ, Tournoi de tennis féminin
❙ Automne	Le Temps d'aimer, Festival de danse
	Festival Biarritz Amérique Latine Cinéma et cultures
❙ Hiver	FIPA, Festival International des Programmes Audiovisuels

Une question, une info ? Appelez-nous au **05 59 41 30 01**
Retrouvez-nous sur **www.thalassa.com**

Le phare de Biarritz

PRÉPARER MON SÉJOUR

Villa Belza

Votre réservation

Pour connaître nos tarifs et nos conditions, consultez le Cahier Pratique 2013.
Vous y trouverez aussi toutes nos offres spéciales… ***N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus et réserver : +33 (0)5 59 41 30 01 ou www.thalassa.com***

Votre voyage (carte localisation)
En voiture > À 8h de Paris et 3h de Toulouse
En train > À 10 min de la gare de Biarritz La Négresse > 4h45 en TGV de Paris Montparnasse
Par avion > À 10 min de l'aéroport de Biarritz :
. Depuis Paris, 1h10
. Depuis Marseille, 1h15
. Depuis Lyon, 1h10
Plusieurs vols par jour vers les grandes villes de France et d'Europe.
Plus de détails dans le Cahier Pratique.

Votre séjour
Presse, point internet, wifi gratuit, boutique de prêt à porter.
Arrivée et départ > check-in à partir de 16h, check-out jusqu'à midi.
Accès handicapés > l'hôtel, le restaurant et l'institut facilitent l'accès des personnes à mobilité réduite. 4 chambres sont spécialement aménagées à leur usage. N'hésitez pas à nous consulter.

Horaires de l'institut
Espace forme & détente
Salle de fitness > accès de 6h à 22h, tous les jours.
Piscine intérieure d'eau de mer chauffée > 9h à 14h /15h à 19h30.
Espaces thalasso, beauté & spa > accès de 9h à 19h, tous les jours.

Votre valise

Nous mettons un peignoir à votre disposition. Prévoir deux maillots de bain, une tenue et des chaussures confortables pour les activités physiques ainsi que des sandales antidérapantes (nous vous en offrons une paire dès 6 jours de soins).

Votre programme

Nos programmes de soins sont non contractuels et susceptibles d'évoluer au cours de l'année. Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'Institut. Les temps de soins comprennent l'accueil et l'installation en cabine.

Votre santé

Pour les séjours de 4 jours et plus, un certificat médical de non contre-indication à la thalassothérapie et au hammam datant de moins d'un mois est obligatoire. Pour les séjours plus courts, nous vous demanderons de signer une décharge. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalassothérapie ou nécessitent des précautions. Nous nous réservons le droit de demander un nouvel avis médical ou de refuser toute personne dont l'état de santé pourrait présenter un risque.
Seuls certains de nos soins sont accessibles aux personnes mineures (à partir de 14 ans).
N'hésitez pas à nous consulter pour en savoir plus.

DÉCOUVREZ LE CLUB ACCORHOTELS
La carte de fidélité qui donne envie d'être fidèle

Le Club Accorhotels vous permet de bénéficier de nombreux privilèges et cadeaux dans les hôtels de la collection Sofitel mais aussi dans plus de 2 500 hôtels Accor participants dans le monde.
Des points à gagner partout dans le monde, des miles aériens, des récompenses généreuses et flexibles… Autant d'avantages réservés à nos clients les plus fidèles.

Adhérez gratuitement sur www.accorhotels.com ou au sein de nos hôtels.

NOS ENGAGEMENTS POUR LA TERRE ET LA MER

Voilà que la mer, à son tour, a besoin de nous. Notre côte basque est un refuge pour les surfeurs et les amoureux de la nature. Pour nous, comme pour eux, la protection de l'environnement est une urgence et une évidence.
Chacun de nos ambassadeurs y est formé et sensibilisé. Nous imprimons cette brochure sur papier recyclé PEFC, pour l'entretien durable des forêts. Nous trions nos déchets. Nous économisons l'énergie et l'eau potable.
Chaque fois que vous nous aidez à économiser le linge, nous plantons des arbres avec l'Unicef. Enfin, nous rendons à l'océan une eau filtrée, aussi fraîche et pure que celle qu'il nous donne.

AFAQ ISO 14001

IMPRIM'VERT

La norme internationale de management environnemental ISO 14001 récompense tous nos efforts. Et pour maîtriser au mieux notre impact, nous continuons à penser et peser chacun de nos gestes.

LES SOINS PHARES DE THALASSOTHÉRAPIE

LES SOINS THALASSO INDIVIDUELS

DOUCHE À AFFUSION / apaisement des sens
Vous êtes allongé sur le ventre et un doux balayage d'eau de mer parcourt votre corps en fine pluie. Cette bruine iodée a une action apaisante sur vos terminaisons nerveuses.

GOMMAGE OU MODELAGE SOUS AFFUSION / expérience multisensorielle
La pluie d'eau de mer assouplit votre peau et démultiplie l'action du gommage ou du modelage manuel.

BAIN HYDROMASSANT / détente en couleurs
Dans un bain d'eau de mer chauffée, votre corps est parcouru de jets multiples, de la plante des pieds jusqu'aux trapèzes. Vos muscles se décontractent et votre esprit s'évade au rythme des couleurs de chromothérapie.

DOUCHE À JET / efficacité sur mesure
L'hydrothérapeute modèle votre corps avec un jet d'eau de mer. La température et la pression sont réglées selon l'effet recherché, car ce soin précis et tonique peut avoir une action relaxante, mais aussi stimuler la circulation et sculpter la silhouette. Une variante plus douce est aussi proposée sous la forme de **douche à pomme**.

DOUCHE SOUS-MARINE / modelage dans l'eau de mer
Dans un bain d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute modèle votre corps à l'aide d'un jet. Il insiste sur vos articulations et vos muscles pour les décontracter. Ou bien cible les zones de stockage pour une action anti-cellulite.

HYDROJAMBES / chaud-froid tonifiant
Vos jambes sont plongées successivement dans des bassins d'eau de mer chaude et froide et massées par des jets tonifiants.

HYDROJET / délassant matelas massant
Allongé sur un matelas d'eau, votre corps est massé et relaxé par deux jets puissants, des chevilles aux trapèzes.

HYDROMASSAGE ALLONGÉ / action ciblée
L'hydrothérapeute soulage vos tensions et stimule votre circulation en massant votre dos et vos jambes avec un jet d'eau de mer.

PRESSOTHÉRAPIE / bottes anti-gravité
Vos jambes sont enveloppées de bottes gonflantes, alternant compression et décompression pour stimuler votre retour veineux, traiter la cellulite et l'effet peau d'orange.

LES ENVELOPPEMENTS

ENVELOPPEMENT D'ALGUES / cocktail d'actifs à la carte
Algues laminaires pour revitaliser ou fucus pour détoxifier et amincir. Dans un cocon de crème d'algues, votre peau et votre organisme font le plein d'actifs, de minéraux et d'oligo-éléments.

ENVELOPPEMENT ZÉNITUDE / exclusivité Biarritz
Ce rituel complet comprend un enveloppement chaud hydratant, un modelage du visage et des pieds, et un masque rafraîchissant.

LES SÉANCES EN BASSIN D'EAU DE MER CHAUFFÉE

JET SOUS-MARIN / exercices marins
Sous la direction du thérapeute, vous réalisez des mouvements simples face à des jets ciblés. Tonique ou relaxant, suivant l'effet recherché, cette séance agit sur la mobilité articulaire, sur la circulation sanguine et la silhouette.

LAGON DE RELAXATION / exclusivité Biarritz
Vous flottez en apesanteur sur l'eau hypersaline et la voix du thérapeute vous guide sous les voûtes étoilées d'un espace bien-être unique au monde.

WATERNING / exclusivité Biarritz
Sous la direction d'un kinésithérapeute, cette séance associe relaxation, pressions douces et étirements, facilités par la portance de l'eau de mer.

ACTIVITÉS FORME / détente et tonicité
Aquagym, aquastreching, aquados... Nous vous proposons une série d'activités pour travailler votre souplesse, votre force musculaire ou votre souffle. Grâce à la portance de l'eau de mer, vous bougez sans risque pour vos muscles et vos articulations.

SNC Mer et Montagne au capital de 38000€. Siège social: 2 rue de la Marre Neuve 91000 Evry. RCS Evry B 420 863 367 - TVA Intra Communautaire: FR 89 420 863 367.
Crédits photos : Photothèque Accor - DR, DR CDT 64, E. Cuvillier, M. Delaflotte, M. Gueneau, G. Le Bacon, F. Rambert, Blend Images, Bernard Photos DG, Corbis, Flickr, Fotolia, Fotosearch, Goodshoot, I Love Images, Image Source, Masterfile, Ojo Images, Picture Press - Frank P. Wartenberg DG, Photodisc, Stockbyte, Vetta, VStock LLC/Tanya Constantine.

Thalassa
SEA & SPA
BIARRITZ

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
Tél. + 33 (0)5 59 41 30 01
Fax +33 (0)5 59 24 77 20
E-mail H2049-re@sofitel.com

Sofitel Biarritz Le Miramar Thalassa sea & spa - 13 rue Louison Bobet - 64200 Biarritz

Retrouvez-nous sur **www.thalassa.com**

14 Destinations de thalassothérapie, spa en France et à l'international
LE TOUQUET Paris-Plage • DINARD • QUIBERON • ILE D'OLERON • BIARRITZ • HYERES • FREJUS • GOLFE D'AJACCIO • AGADIR (MAROC) • ESSAOUIRA (MAROC) • TIMI AMA (SARDAIGNE) • CAPOVATICANO (ITALIE DU SUD) • KALIDRIA (ITALIE DU SUD) • ZALLAQ (BAHREIN))